

耆樂警訊季刊 二零一八年二月 ● 第九期

警察公共關係科出版 ● 耆樂警訊網頁: <http://www.police.gov.hk>

第一，二頁

內容大要

P. 2 耆樂警訊傳愛心

P. 3 耆樂隊長訓練/ 新界西長者學苑參觀八鄉少訊中心

P. 4 反恐教育及演習

P. 5 警區活動

P. 6 會員投稿

P. 7 耆樂資訊及有獎問答遊戲

P. 8 耆樂警訊滅罪活動號 / 單手掌上壓挑戰

耆樂警訊傳愛心

為響應長者日，耆樂警訊於2017年11月4日在警察體育遊樂會舉辦「耆樂警訊傳愛心」啟動禮。警務處處長盧偉聰先生擔任主禮嘉賓，並向現場長者派發福袋。耆樂警訊希望透過活動將「愛心」傳給全港有需要的長者，以表達對他們的關懷和尊重。

其他主禮嘉賓包括副處長（行動）劉業成先生、副處長（管理）趙慧賢女士、耆樂警訊中央諮詢委員會主席警務處助理處長余達松先生、社會福利署助理署長（安老服務）彭潔玲女士和香港賽馬會慈善事務部主管（傳訊及聯繫）陳文端女士、耆樂警訊中央活動委員會主席鄭錦鐘博士 BBS, JP、中央宣傳委員會主席林建康先生MH、中央財務委員會主席胡楚南先生 JP、中央諮詢委員會委員周厚立先生MH

及魏海鷹先生，另有約六百名耆樂警訊會員和嘉賓出席。

處長在致辭時表示，這是耆樂警訊本年其中一項重要活動，21個警區的耆樂警訊會員在啟動禮後探訪區內有需要幫助的長者，為他們送上福袋，並宣揚防罪和道路安全的信息。

他感謝耆樂警訊中央諮詢委員會、各警區耆樂警訊名譽會長會會長、合作機構和耆樂警訊會員的支持，以及香港賽馬會熱心支持撥款贊助這活動。處長並鼓勵會員繼續善用他們的經驗，發揮所長，與警方攜手減罪，打擊罪案，服務社會。

啟動禮儀式使用創新的LED 屏幕配合特別效果，以顯示三架警隊標誌性的警車運載主禮嘉賓的愛心福袋往全港21 個警區，象徵警方愛心傳遍全港。現場亦設有3D 立體圖供場內人士拍照留念。儀式過後處長親自率領主禮嘉賓，用精美的導具警車運載福袋向現場長者派發。大會亦安排了耆樂警訊三位大使 - 關愛大使薛家燕女士、減罪大使胡楓先生和防罪大使區瑞強先生，以及大會音樂總監黎小田先生表演助慶，現場氣氛非常熱烈。區瑞強先生的團隊更為耆樂警訊創作了主題曲《耆樂之歌》，於開展禮上首次公開演唱。

啟動禮後，警察公共關係科與耆樂警訊中央諮詢委員會委員林建康先生 MH、黃帆風先生 BBS, MH、陳孝慈先生 MH、孫日孝先生 MH、林一星先生、伍啟陽先生及胡美卿女士一同前往長沙灣明愛麗閣長者中心及親身上門探訪獨居長者，為他們派發福袋並提醒他們留意警方防騙訊息，不要受騙。

第三頁

耆樂隊長訓練日於八鄉少訊中心完滿舉行

警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組於2017 年12 月21 日

安排西九龍總區、東九龍總區及新界南總區共70位「耆樂隊長」於八鄉少訊中心接受訓練。耆樂警訊中央諮詢委員會委員黃帆風先生BBS, MH、孫日孝先生MH及伍啟陽先生亦有出席支持活動，並在訓練後委任參與者為「耆樂隊長」。

是次訓練課程由八鄉少訊中心為「耆樂隊長」度身制訂。中心人員除了帶領「耆樂隊長」參觀八鄉少訊中心的各項訓練設施，亦透過中心的訓練設施加強「耆樂隊長」學習溝通技巧、團隊合作精神及發揮領導才能。「耆樂隊長」當日接受了嶄新的遊戲「地壺球」訓練，亦參與中心獨有的指模工作坊、罪案現場角色扮演以加深對警務工作的認識。最後中心人員向「耆樂隊長」講解最新的罪案趨勢及防騙資訊，並以互動問答形式鞏固他們的防罪知識。

新界西長者學苑參觀八鄉少訊中心

警察公共關係科耆樂警訊邀請新界西長者學苑於2017年12月20日參觀八鄉少年警訊永久活動中心，約有50位長者參與。參觀當日行程緊湊、內容豐富，除了參觀展覽館、高空吊索、音樂廣場和人造草地足球場等戶外設施外，老友記更有機會參觀模擬罪案現場、記者室、指紋鑑證工作坊和試穿警察制服，過程不但新奇好玩亦令老友記大開眼界，同時加深了他們對警務工作的親身體驗和認識。體力充沛的老友記其後更試玩了飛標足球和地壺球。為表示對警方是日悉心安排參觀活動的謝意，一眾長者亦獻上才藝表演，包括魔術、粵曲演唱和聖誕組曲，為八鄉少訊中心帶來聖誕前夕的歡樂氣氛。

第四頁

警方大型反恐演習及教育宣傳

警方於2017年12月12日晚在紅磡體育館進行代號「獵鷹」的跨部門反恐演習，動員逾500人，包括反恐特勤隊、飛虎隊、爆炸品處理課、警察談判組、機動部隊、衝鋒隊、有組織罪案及三合會調查科、消防處、飛行服務隊及康文署。

演習模擬在影片欣賞會時，恐怖分子持槍闖紅館挾持人質，並引爆化學劑炸彈。其後警方到場，撤離市民及制服恐怖分子，消防處亦啟動「化學、生物、幅射、核子」的清洗消毒程序以處理受物品感染的人士。同時亦首次讓超過100名耆樂警訊及少年警訊會員參與警方的實地演習。

另外，警方於前一日舉辦反恐工作坊，讓超過300名耆樂警訊及少年警訊會員近距離接觸警方的反恐行動單位，並教育他們在遇到恐襲時，應保持冷靜及按照實際情況，採取「閃（逃走）、避（躲藏）、求（舉報）」處理三步曲，以保障自身安全。「閃」，即盡快遠離施襲者視線範圍，不要停留拍攝。若不能離開現場則要「避」，即躲藏，尋找掩護物或可上鎖房間匿藏，並將手機轉為靜音模式及關閉震動功能，緊記勿使用可發光或發聲物品。最後為「求」，即舉報及求助，遠離受襲地點或確定自身安全後，致電999報警，報告身處位置，於施襲者最後出沒地點、衣著及行走方向等。

第五頁

好人好事在旺角

2017年12月14日，旺角警區舉行了一次指揮官嘉許禮，但今次嘉許禮有別於以往，因為主角並非英勇盡責的警務人員，而是旺角區耆樂警訊會員劉永騰先生，街坊都稱他為劉伯。劉伯三年前加入旺角區耆樂警訊大家庭，一直熱心參與耆樂警訊的活動和服務。劉伯的

好人好事情事件發生於2017年11月16日，劉伯和太太在大角咀一間茶樓飲茶，期間發現在枱底下有一袋三十萬現金，誠實的劉伯立即通知警方，警方期後將有關款項歸還物主，物主得悉亦非常感謝劉伯，表揚他那路不拾遺的美德。嘉許禮當日超過30名耆樂警訊會員到場支持，各會員無不讚揚劉伯在事件中表現出正直誠實，平日也熱心服務社區，其他會員的模範，令耆樂警訊會員亦感到光榮。

大嶼山區耆樂警訊普天同慶聖誕聯歡會2017

大嶼山警區警民關係組於2017年12月20日，在諾富特東薈城酒店宴會廳，舉辦了耆樂警訊普天同慶聖誕聯歡會2017，與耆樂老友記同賀聖誕。

當日邀請了一直鼎力支持耆樂警訊的大嶼山警區指揮官麥劉慧敏高級警司、大嶼山警區副指揮官何家輝警司等警官，以及大嶼山區耆樂警訊名譽會長會副主席鮑誠業先生、周轉香SBS 太平紳士，以及離島區減罪委員會主席余漢坤SBS 太平紳士等一眾嘉賓到場支持。當日活動除了有一眾多才多藝的老友記載歌載舞外，尚有抽獎環節，耆樂會員人人有獎，高漲氣氛讓每位老友記都能享受愉快聖誕歡聚。席間大嶼山區耆樂警訊名譽會長會副主席鮑誠業先生，感謝即將調任沙田警區的警區指揮官麥劉慧敏高級警司，一直對耆樂警訊的大力支持，代表一眾耆樂老友記祝願麥劉慧敏高級警司在新環境工作順利。麥劉慧敏高級警司則上台獻唱回謝各老友記一直對大嶼山警區的支持及努力付出，讓耆樂會員們渡過難忘聖誕。

油尖警區耆樂警訊Band 隊參與「西九龍社群參與同樂日」

油尖警區耆樂警訊Band 隊於2017年12月10日參與「西九龍

社群參與同樂日」活動，以協助宣傳防罪信息及加強不同社群與警隊的聯繫，而14名隊員更合作表演兩首名曲，透過是次演出，讓隊員可以發揮過去練習的成果和充分展現合作精神，亦為同樂日增添歡樂的氣氛。

第六頁

會員投稿

鄧日娣 元朗區

年老的一輩常對年青的說：「你們很幸福呢！」原來，一個人年紀漸長，才會深切感受到：「幸福不是必然的」。我們有健全的身體，能吃、能喝、能走、能玩、能和親愛的人分享，這是多麼美好的事！

前陣子，在警察義工頒獎禮中聽了陳美玲博士的分享，令我感觸良多。陳美玲是一位香港80年代歌手。遠嫁日本後，除了工作，她仍然不斷繼續進修，還在史丹福大學取得學位。他的三個兒子也相應入讀這所著名大學。對於現今新世代的虎媽媽來說，陳美玲的育兒秘技很值得仿效。我們也不得不讚嘆：「陳美玲，你多幸福啊！」事實卻是，她之所以會有這美好的人生，是因為受年青時的一些寶貴體驗影響。

這天，我有機會去回顧一下陳美玲的經歷。聆聽她的分享講座，才知道當時年青的她，遠訪落後地區探訪時，看見一些天生無足、無手的小孩子，僅靠瘦弱的身軀在地上匍匐而行。要以腹貼着地板走路，這樣的舉動是多麼艱苦，但這些小孩子仍然不放棄，一下一下地貼地趴行，幾經努力，前進到陳美玲的身旁。看到此情此景，當時的陳美

玲，已經淚流滿臉。你看！連殘障的小孩子都有永不放棄的精神，更何況是健全的我們呢？

正因為這經歷，讓陳美玲知道，要學會體驗真正的幸福。我聽畢她的分享，眼淚簌簌地流下來。對啊！我們要為自己擁有的而感恩，要為一些非必然的賞賜感到珍惜，要為每天能呼吸一口氣而讚美造物主的奇妙！香港的年青人，我們真的很幸福呢！

曾秀芬 將軍澳區

成為了耆樂警訊會員後，我有著很多不同的體驗和得着。

在2018年1月18日，無綫電視翡翠台邀請將軍澳警民組胡逸翹督察到電視城錄映"快樂長門人"的節目，而將軍澳耆樂警訊給了我機會一起出席這個很有意思的節目，這次錄映給了我一個很新鮮的經歷。

這是我第一次到電視城，當將軍澳警民組的警長帶我去電視城的途中，我的心情很緊張，恐怕口齒不清而未能完整地將防騙的訊息傳遞，幸好有警民組的警長給予鼓勵和支持，我才稍為放鬆。

到達電視城後，化裝師為我補了妝便進入錄映廠，在很有新年氣氛和輕鬆的環境下，配合主持的問題，我們只是一take 過便順利完成。期間，我分享了「耆樂理財防騙長門人」理財防騙課程所學到的資訊，希望透過這個節目提醒各位老友記，在臨近農曆新年要特別注意家居防盜。另一方面，希望長者能提防各類的行騙手法。

在錄映完畢，無綫的職員還帶我們參觀了不同的錄映廠及民初街，我也趁這個千載難逢的機會拍攝了一些特別的場景照片以作留念。透過這次活動，我認識了一些電視的製作過程，亦見識到一些幕後的人和事。

這次的拍攝經歷很特別，我感謝將軍澳警民組警長給我別開生面的學習機會，同時我也很高興代表了將軍澳耆樂警訊向全港的長者

分享防騙經驗。

馬秀嫻 西區

早前我參加了11月27至29日潮汕交流團，由謝喜武團長及陳偉泉主席帶領與其餘37位會員參觀了汕頭公安局110指揮中心、公安歷史博物館、潮州饒宗頤藝術館、太安路牌坊街、開元寺、湘子橋、文化長廊等潮汕著名景點。

很多景點都有二千年以上的歷史，景色不但優美而且保存完好，令我大開眼界。在參觀西湖公園老幹部中心期間，與退休老幹部作交流時一起即席合奏一曲，其他的會員跟著和唱，場面非常和諧溫馨。

潮汕貴為美食之都，我嘗試了很多不同的潮汕潮州特色小食，也初嘗全牛宴及傳統潮州晚餐，很多都很有特色及非常新鮮可口，吃得我們津津有味。我很感謝名譽會長會出錢出力帶我們去這次交流團，工作人員們全程無微不至照顧我們的起居飲食及帶我們去了很多難忘的景點參觀。當地政府機關一般是不會對外開放讓人參觀，若錯失這次交流團，我將不可能有機會參觀這些難得的地點，所以這次的交流團令我畢生難忘。而是次行程讓會員廣闊視野，獲益良多。

最後，我覺得參加西區耆樂警訊是我明智的決定。

朱星燕 旺角區

加入旺角區「耆樂警訊」已三年多，回想未成為會員之前，本身是一名家庭主婦，日常生活就是打理家頭細務，湊孫為樂，閒時會於邨內公園跟三五知己聊天渡日。

自從加入「耆樂警訊」後，認識到一班來自不同階層背景的會員，大家彼此互相關心和尊重，很快令我融入這大家庭。我們透過參

予不同的活動，包括派發防罪宣傳單張，參與防騙講座，參觀不同警察單位及政府部門，從而獲得有關防騙、防罪及道路安全等資訊。除了自己獲益外，我亦會廣傳予身邊認識的朋友，感染他們提高防罪意識。

好高興得到會長及職員的信任成為耆樂隊長，對我來說意義重大。在接受訓練其間，增強領導才能的技巧，協助組織及推動會員積極參予耆樂警訊的活動。而令我印象最深刻的就是有一次被挑選與其他會員，在三百多名觀眾面前表演防騙話劇。事後得到全場掌聲及歡呼聲以作鼓勵。

「耆樂警訊」令我由一個內斂的屋邨師奶蛻變成一個健談、樂於助人、關心身邊人和事及喜歡群體活動的老友記，使我能活出精彩人生。

黎永華 觀塘區

人生六十邁向晚年，是一個充滿挑戰的階段，需要面對不同的轉變。如退休後生活、子女的遷離、突如其來的疾病、配偶或朋友的離世、失去工作及附帶的社會地位等。若然長者能培養出積極及正面的情緒和思維，對這些思維轉變預先作出準備，相信能有助保持心境快樂。由於快樂是受個人因素影響，因此有「正向心理」發展新嗜好、善用餘暇豐富生活圈子、積極參與社交及社區康樂活動。如到地區中心做義工、幫助地區有需要長者及上興趣班等使老有所為。

另外，更加要參加耆樂警訊，學習防止墮入騙徒陷阱，如何推行減罪工作，加深認識騙徒技倆，同時亦加強宣傳防騙減罪方法，成功減少長者受騙，協助警方更有效撲滅罪行。

孤獨是長者常要面對的問題，縱然有時是他們的選擇，但確有社會隔離的風險。不單如此，也有患上抑鬱症、自暴自棄、自我疏忽

或胃口不佳等風險。明白長者老化和生理退化的關係，希望長者能在退休之年多做有意義的事培養「正向心理」，享受退休生活及回饋社會。

第七頁

耆樂資訊

老友記要防缺水更要注意飲食

農曆年將至，相信各位已開始計劃如何與親朋度過佳節吧，但享受節日氣氛的同時也要注意健康。由於進入冬季，天氣開始變得越來越乾燥，長者除了須注意保暖，也要防止缺水，並注意飲食健康。

原來人過中年後，體內水份會逐漸減少三至四成，對失水的反應也會變得越來越遲鈍，不容易感到口渴。如果因而長期飲水不足，會做成慢性脫水，危害健康。首先，脫水會使血容量減少，或會造成心肌缺血或梗死；使血黏度增高，易引致腦血栓。

其次，尿液及膽汁會因而變得濃稠，會導致結石問題。再者，缺水也會使眼部晶狀體變得混濁，形成白內障。最後，汗腺分泌減少，有害代謝物不能隨之排出，會漸漸出現慢性中毒，影響體內各種器官及組織。

當遇上一些疾病，如感冒和便秘，水能幫助身體排出鼻水、痰、汗、尿液和軟化大便等，對疾病有一定防治功能，故缺水對人的影響實在不容忽視。因此，長者需自發地定時喝水，例如早上起牀、進餐後、臨睡前、運動後各喝一杯暖水；長者的親人也應提醒他們多喝水，而一般而言每天也至少應喝六至八杯水。

農曆新年，親友間拜年少不免吃吃賀年糖果及零食，例如年糕、堅果、瓜子。這些食品都是燥熱性質，所以會口乾舌燥，不宜多吃，

吃過後更要多喝水。當中瓜子是最高危之物，因其「鈉」含量高，會增加腎臟負擔，影響血壓。若要過過口癮，進食後需加吃一隻香蕉。香蕉含豐富「鉀」，有助把鈉吸走排出體外。長者更應避免一些高脂、高糖份食品，如糖果、餅乾、朱古力都不宜，這些都是高卡路里，食品糖份過高，容易致肥。

其實除以上不宜的食品之外，賀年食品還有許多好選擇，例如乾果、冬菇類、海味、茶葉、堅果或新鮮生果籃，都對身體有益，適合一家大細享用，歡樂過年。多喝水及注意飲食，除了讓身體健康，皮膚也會變好，人看起來也會變得更精神、年輕。因此長者們，請不要忽視喝水的好處和健康的飲食習慣，自然有力抵禦寒冬。最後祝大家聖誕快樂，以最好的身體狀態與親友歡度佳節！

上期（2017 年11 月）《有獎遊戲》答案：

1. 對 2. 對 3. 錯 4. 錯 5. 錯 6. 錯 7. 對 8. 錯

由於上期答中者眾多，經抽籤後得獎名單如下：

中區 潘智群 梁麗金 陳道金

劉佩華 張令子 陳秀儀

葉尚薇 吳海榮 何寶榮

馮惠芳

觀塘區 楊志榮

荃灣區 梁容福 吳敏賢 蒙敏儀

大嶼山區 梁財轉 梁淑儀

屯門區 繆貞如

東區 薛惠娟

大埔區 周安燊

西區 黎世添

有獎遊戲

新春飲食知多啲

以下各項陳述是或非??? 請在方格內以對或錯表示

- 1. 年糕、堅果、瓜子都是對身體有益，宜多吃的賀年食品。
- 2. 進食瓜子後加吃一隻香蕉，有助把鈉吸走排出體外。
- 3. 多喝水，能稀釋尿液和膽汁，減低結石的可能性。
- 4. 多飲水能幫助體內代謝物的排出。
- 5. 患病時，多喝水能使身體快點回復。
- 6. 長輩們依賴親人提醒他們多喝水，是理所當然。
- 7. 隨著年紀漸長，人體內水份會逐漸減少一至二成。
- 8. 人體缺水不會影響血液的容量。

有獎問答遊戲截止日期為 2018 年4 月23 日

答案以警察公共關係科耆樂警訊公布為準，如答中者人數眾多，得獎者會以抽籤形式選出。

參加者請將答案連同中文姓名、會員編號、所屬警區及聯絡電話; 註明《有獎問答遊戲》傳真至2527-1777或郵寄至編輯部。得獎者可獲知100現金禮券，得獎名單將於下期季刊公布。獎品將交由所屬警區警民關係組轉贈。

第八頁

「耆樂警訊滅罪活力號」

「耆樂警訊滅罪活力號」於2017年11月6日至16日期間到全港各區宣傳，並首次同時出動兩輛滅罪活力號宣傳車走訪全港各區，是

次宣傳以「防止騙案」及「和諧家庭」為主題，藉以加強市民對各種騙案的防範，以及認識防止虐老、共建和諧家庭的訊息。

宣傳車設計精美，車身及車廂張貼了防騙及和諧家庭資訊供市民參觀，亦有播放「關愛大使」薛家燕、「滅罪大使」胡楓和「防罪大使」區瑞強等為「耆樂警訊」拍攝的宣傳短片，吸引了不少市民駐足觀看。另外，車上亦有電腦遊戲及VR體驗鏡供市民透過遊戲體驗，向參觀者灌輸相關主題的正確訊息。市民亦可在完成遊戲後拍攝合成相片，將相關訊息帶回家與家人分享。

耆樂警訊接受開心老友記訪問

香港警務處於1月28日於赤柱廣場舉行「單手掌上壓挑戰」啟動禮，宣揚愛護動物信息，為被遺棄和殘障動物籌款，並展示警隊精銳部隊的正面形象。

出席典禮的主禮嘉賓包括警務處行動處處長鄧炳強先生、保護遺棄動物協會董事李施惠女士、輔警總監楊祖賜先生、警務處助理處長（支援）林曉彤女士、警務處助理處長（人事）蕭澤頤先生、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會義務秘書長王敏超太平紳士、香港浸會大學體育學系副教授雷雄德博士、前香港單車代表隊運動員黃金寶先生 SBS, BBS, MH、明星藝人宣萱小姐、江美儀小姐及黃浩然先生。

警務處行動處處長在致辭時表示，警方於2011年10月推行「動物守護計劃」，透過教育、宣傳、情報收集及調查四方面，打擊殘酷對待動物的行為。

「單手掌上壓挑戰」活動旨在宣傳愛護動物的信息。參加者藉做單手掌上壓模仿肢體殘缺的動物，感受牠們生活上的不便，從而喚起市民大眾愛護動物的意識。參加者以單手完成最少三次掌上壓，並

將整個過程拍成短片，上載至個人「面書」賬戶，再邀請不少於三位朋友接受挑戰。參加者或獲邀的朋友不論成功與否，可捐出**128元**或以上予保護遺棄動物協會，以支持這項有意義的活動。

活動閉幕禮將於**4月7日**舉行，屆時將有超過**250**名警務人員、輔警人員及運動精英出席，一同表演單手掌上壓，挑戰健力士世界紀錄。

請支持「單手掌上壓挑戰」及踴躍捐款，為保護遺棄動物出一分力!

保護遺棄動物協會捐款戶口:

滙豐銀行: **041-5-040765**

南洋商業銀行: **043-47511839755**

耆樂警訊編輯委員會

警察公共關係科社區關係課警司吳翠婷（主席）

警察公共關係科耆樂警訊及長者聯絡組:

總督察劉家銘

督察林蕙芙

警長楊肇得

警員唐洁玲

觀塘警區警民關係主任總督察譚汝禧

旺角警區警民關係主任總督察溫曉婷

將軍澳警區助理警民關係主任警署警長黃少英

編輯部

地址：香港灣仔軍器廠街一號

警察總部警政大樓十樓

電話： 3660 7105

傳真： 2527 1777

電郵： spc-office-2-pprb@police.gov.hk